

ROLE DE L'ALIMENTATION NATURELLE CHEZ LA NOURRICE (1)

..... Nos absurdités ?

En rire, c'est la première pensée qui vient; en pleurer, c'est celle qui lui succède. Mais quand on a un peu vécu et fréquenté les hommes, la dernière idée dont on s'avise, c'est de s'en étonner.

Dr HENRI BOUQUET.
("Monde Médical").

.....
"Let us get free from the poison
"of too much food, poor foods and
"the non-foods that so many peo-
"ple commonly swallow."

HYTEN (Physical Culture).
Jan. 1920.

Toute la lutte en faveur du retour à l'allaitement normal et prolongé devrait tenir là-dedans; le reste n'est que vanité et vie misérable pour la mère et pour l'enfant.

Pour que tout marche bien tant du côté de la nourrice que de son élève, il faut une nourriture saine, simple, frugale et par-dessus tout *naturelle*. On n'insistera jamais trop sur ce dernier point.

C'est en vain qu'on s'évertuera à faire du lait, c'est-à-dire un aliment vivant et vivifiant, si la majeure partie du régime alimentaire de la mère se compose d'aliments morts ou artificiels, c'est-à-dire dénaturés, dégradés par la cuisson et les sabotages de l'usine.

L'aliment artificiel est un des fléaux de notre époque. Notre civilisation à rebours semble être un long acharnement à corriger les erreurs du Créateur et à s'éloigner des sentiers de la nature.

(1) Ces considérations, écrites pour un livre destiné aux jeunes mères, sont également applicables à tout le monde.